

離乳食について



離乳食の進め方

子どもの発育及び発達には、個人差があります。月齢はあくまでも目安であり、食欲・成長・発達パターンを考慮し、子どもに合わせて進めましょう。食事を規則的にとることで、生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とします。

離乳食のはじめ方

離乳食スタートのタイミングは生後5～6か月頃。支えれば座れる、首がしっかりすわる、食べ物に興味を示す、などの様子が見られたら始め時です。まずは食べることに慣れさせるのが目的。無理強いをせず、少しずつ、赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう。

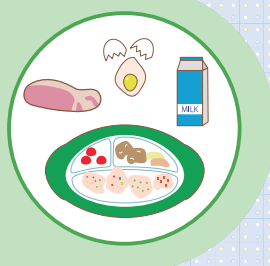


時には休んでも大丈夫!

離乳食の進み具合は赤ちゃんによって違います。なかなか食べてくれない時はお休みしても大丈夫。母乳やミルクから栄養が十分に摂れていれば焦る必要はありません。

アレルギーの有無は少量で確認を

初めての食べ物は少量あげて様子を見ましょう。アレルギー反応は、即時型の場合、食物摂取後から2時間以内に何らかの症状が現れるといわれます。気になる症状が出た場合はすぐに医療機関を受診しましょう。※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。



とりわけ離乳食

離乳食だけを一から作るのではなく、家族の食事を作る時に、必要な分だけ材料を取り出して作る「とりわけ離乳食」。時間と手間を省き、赤ちゃんと一緒に家族で食事ができます。

食材を代えて、いろいろなものにチャレンジしてみましょう！



肉じゃが

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎ等各100gとだし昆布5cmと水1ℓを鍋に入れる。水が半分になるくらいまで煮詰める(ベースとなる野菜スープ※1ができる)。
- ② 調味料を半量入れて味をつける。
- ③ 残りの調味料を入れて仕上げる。

離乳食初期・ゴックン期



じゃがいものペースト

ポイント!

食材をつぶす
湯や出汁でのばす

- ①で軟らかくゆでたじゃがいもをスプーンの背やフォークでよくつぶし、野菜スープ※1でのばす。

離乳食中期・モグモグ期



じゃがいものミルク煮

ポイント!

食材をつぶす

- ①で軟らかくゆでたじゃがいもを牛乳で煮てつぶす。ほうれん草等を入れてもよい。

離乳食後期・カミカミ期



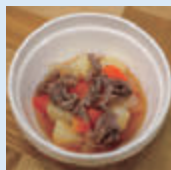
野菜のミルク煮

ポイント!

食材をきざむ

- ①から野菜だけを適量取り出し、粗く刻む。牛乳と湯を加えて軟らかくなるまで煮る。ほうれん草等を入れてもよい。

離乳食完了期・パクパク期



肉と野菜の煮物

ポイント!

食材をきざむ
牛乳や湯でうすめる

- ②から野菜を取り出し、食べやすく切る。肉も食べやすく細かく切る。大人用の鍋からとった汁を倍にうすめて軟らかく煮る。